

令和6年度 バレトン教室(第3期)

日時 令和6年10月11日～12月13日 金曜日(10回)

10月 11日・18日・25日

11月 1日・8日・15日・22日・29日

12月 6日・13日

10:00～11:30

会場 岩国市総合体育館 2階 武道場

内容 バレトン

講師 河角 淑子 先生 (FTP JAPAN公認 バレトンインストラクター)

対象 岩国市民または岩国市内に勤務されている人で運動制限を受けていない方

定員 60名

参加料 4,000円

その他 ○ヨガマットまたはバスタオル・汗拭きタオル・飲料水などをご持参下さい。
○運動ができる服装(トレーニングウェア等)でご参加下さい。
○10時に教室が開始できるよう、10分前にはご集合下さい。
○**ジムボール、セラバンドが必要です。(事務所で購入出来ます。)**

領 収 書

No. _____

_____ 様

金4,000円也

但し、バレトン教室(第3期)参加料として
上記金額を領収しました。

(一財)岩国市体育協会

領収日付印

バレトンとは

バレエ・フィットネス・ヨガの世界3大エクササイズの効果・効能を取り入れ構築した全く新しい全身のコンディショニングワークアウトです。
レッスンは裸足で行います。



バレエ

フィットネス

ヨガ

10月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

11月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

12月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

■主催 一般財団法人岩国市体育協会 ■共催 岩国市

問い合わせ (一財)岩国市体育協会事務局 TEL 0827-32-7372

〒741-0072 岩国市平田1-40-1 岩国市総合体育館内